

Czy Twoje dziecko należy do pokolenia RX? Czy wiesz, co robić kiedy zaczyna chorować?

written by Ewa Kozioł

Współczesne dzieci są nazywane „Pokoleniem RX” ze względu na wielość problemów zdrowotnych, z jakimi muszą się mierzyć. Ponadto jest to jedno z pierwszych pokoleń dzieci, któremu lekarstwa podaje się jak cukierki: na ból głowy, na sen, na rozwolnienie, na zaparcia, na brak apetytu, na chorobę lokomocyjną, na stres.

W Stanach Zjednoczonych przedawkowanie leków jest głównym powodem przypadkowych śmierci, nie wspominając o tym, że dostępność antybiotyków powoduje, że większość lekarzy bez jakichkolwiek zahamowań przepisuje wybrane specyfiki na infekcje uszu, katar, kaszel, gorączkę. Nasze dzieci nadużywają leki do granic możliwości; niewiele brakuje, aby stały się od nich uzależnione (choć w wielu przypadkach na pewno tak się dzieje, ponieważ leki dosłownie zabijają działanie układu odpornościowego). Paradoksalnie zatem antybiotyki tracą swoją moc i kiedy faktycznie są potrzebne w sytuacjach kryzysowych, my, rodzice, sprawiamy, że owy lek nie zadziała. To z kolei prowadzi ponownie do eskalacji dawek przepisywanym naszym dzieciom – i tak zamykamy błędne koło.

Czym są sytuacje kryzysowe? To sytuacje naprawdę poważne. Mam tróję smyków w wieku od 2 do 6 lat i żadne z nich nie było jeszcze w takich tarapatkach, abym musiała podawać jakiekolwiek syntetyczne farmaceutyki.

Czy jest możliwe, aby w tych czasach dzieci nie brały antybiotyków? Jest. Co więcej – znam dziesiątki rodziców i dzieci, które wspaniale sobie radzą bez nich.



Dziś dowiecie się czegoś o tonikach, a dokładniej – o tonikach wspomagających układ odpornościowy.

Zioła – podobnie jak leki komercyjne – mają wiele zastosowań. Wykazują działania przeciwbakteryjne, przeciwskurczowe, przeciwkaszłowe, uspokajające i tonizujące.

Jeśli pasjonuje Cię wytwarzanie domowych maści, nalewek i syropów, dziś poznasz sekret, o którym rzadko wspominają zielarze. A mianowicie, że minimalizm w ziołach był znany człowiekowi od zarania dziejów i – jak to z postępem bywa – później zaczęliśmy wszystko komplikować. Dlatego stworzyłam [„Ziołową Apteczkę”](#).

Jednym z ogólnodostępnych i bezpiecznych ziół, niesłychanie skutecznych w walce o odporność (w moim domu znajduje się jego nieograniczone ilości), jest czarny bez. Zarówno owoce, jak i kwiaty mają swoje zastosowanie w różnych sytuacjach.

Dziś wykorzystamy owoce bogate chociażby w witaminę C i

witaminę P. Ostatnie badania pokazują, że owoce czarnego bzu zabijają wiele wirusów grypy – obecność przeciwutleniaczy (takich jak antocyjany) sprawia, że nasze ciało staje się dla nich wręcz nieprzyjazne do zamieszkania, natomiast flawonoidy mają działanie bakteriobójcze, wirusobójcze i przeciwzapalne. Co więcej – większość dobrych składników czarnego bzu jest odporna na działanie temperatury, co czyni go tak wspaniałym ziołowym lekiem (wiele nasion zawiera glikozyd, który w naszym ciele zamienia się w cyjanek, neutralizowany w wyniku gotowania dojrzałych owoców). Warto wiedzieć, że owoce gotujemy przez 5 do 10 minut, zaś suszone przez 15.

Syrop z czarnego bzu kiedy dziecko zaczyna się źle czuć



Potrzebujesz:

1 szklanki suszonych owoców czarnego bzu (lub 3 świeżych)

4 cm korzenia imbiru

15 cm kory cynamonu

5 główek goździków

otarta skórka i sok z jednej (wmytej i wyparzonej) cytryny

1,5 szklanki wody (jeśli używamy suszonych owoców) lub jedna szklanka (jeśli używamy świeżych)

1 szklanka miodu

Wszystkie składniki (poza miodem) umieść w garnku, zalej wodą i gotuj na niewielkim ogniu przez 15 minut, następnie ściągnij z ognia i pozostaw na noc pod przykryciem.

Dokładnie przecedź, wyciskając owoce bzu tak mocno, jak tylko potrafisz. Do chłodnego wywaru dolej miód i wymieszaj wszystko dokładnie.

Przechowuj 1-2 miesiące w lodówce, lub tak długo, dopóki syrop się nie zepsuje.

Gdy pojawiają się pierwsze objawy infekcji, podaję swoim dzieciom 1 łyżeczkę co 30 minut.